

Les infos de l'Atelier des Formateurs

Apprivoiser les émotions pour manager efficacement

« Les philosophes qui ont spéculé sur la destinée de l'homme n'ont pas assez remarqué que la nature a pris la peine de nous renseigner là-dessus elle-même. Elle nous avertit par un signe précis que notre destination est atteinte. Ce signe est la joie. » Henri Bergson, philosophe et biologiste



L'Atelier des Formateurs

Qui sommes-nous?

Un groupe de formateurs expérimentés, pluridisciplinaires, qui partagent leurs expériences, leurs outils et qui travaillent ensemble depuis plusieurs années.

Martine PROST
Jean-Louis BOURG
Sophie GALLOIS
Cyril BORDIER
Evelyne MIGNON
Sylvie LAÏS
Martine MOREAU
Jean-Philippe FAVENNEC
Vincent GUILLEMINOT

NOTRE DEMARCHE

Nos dispositifs s'adaptent aux individus, ce ne sont pas les individus qui s'adaptent au contenu.

Analyse d'une situation

Lorsque nous pensons que nous devons **laisser les émotions** « à la porte de l'entreprise », nous nous privons sans le savoir d'une ressource inestimable.

Les émotions sont indispensables au fonctionnement humain, tant pour la cognition que pour les compétences psychosociales. N'avez-vous jamais perdu vos moyens dans une situation stressante?

Les émotions sont le moteur de l'engagement des salariés, la clé de la cohésion d'équipe et influencent les prises de décision.

Alors, comment leur redonner la place qu'elles méritent?

Une réponse possible

Les émotions peuvent inhiber l'action individuelle provoquant la perte de motivation, et freiner l'activité du collectif lorsque leur rôle est méconnu, entraînant notamment des conflits.

L'Atelier des Formateurs propose quelques clés pour les apprivoiser :

➡ Développer sa conscience émotionnelle :

Identifier l'émotion qui nous traverse, en connaître le déclencheur et en découvrir la cause pour ne plus être « pris par l'émotion » qui nous fait **réagir**; avec des conséquences parfois désastreuses, comme lorsqu'on laisse éclater sa colère, ou que l'on réprime ce qui nous travaille...

➡ Développer l'intelligence émotionnelle :

L'intelligence émotionnelle permet d'accueillir et d'exprimer les émotions, pour leur redonner leur rôle indispensable d'énergie de mouvement. Plus qu'une simple « gestion » des émotions, il s'agit d'apprendre à en faire nos alliées, à les apprivoiser pour savoir **agir**.

Avec les outils de l'intelligence émotionnelle, développez ces 3 compétences clés :

- 1. Savoir accueillir:** La connaissance du processus de l'émotion, depuis la perception d'une situation jusqu'au comportement, permet de l'accueillir en toute conscience (chez soi et l'autre), pour *ne plus réagir, mais agir*.
- 2. Savoir exprimer :** Utiliser l'émotion comme information pour l'exprimer de façon adaptée au milieu, avec assertivité.
- 3. Savoir réguler :** Ressentir et évaluer l'émotion pour en réguler l'intensité, l'adapter au contexte, chez soi. Percevoir chez l'autre l'expression parfois inadaptée de l'émotion pour entendre l'information importante qui se dissimule derrière : en accompagner l'expression, faciliter la régulation.